

# いきいき ふじ便り

vol.66  
R2 10月発行  
ケアハウスふじの郷

健康コラム

子供たちから  
"残暑見舞い"のはがきが  
届きました!!

8/8



例年、古知野西保育園の園児さんが七夕や敬老の日等の行事で遊びに来て下さいます。今年はコロナウイルスの影響もあり例年通りに関わることが叶っていませんが、8月に子供たちから暑中見舞いのはがきが届きました。届いた暑中見舞いは食堂前に飾った後、皆様のポストへ投函しましたが、皆様、ご覧になりましたか？食堂前に飾っている際に、立ち止まって見られている方もおられました。また、「かわいいね。」「何の絵だろう？」と話している姿を度々お見掛けしました。届いた1枚1枚には、『しょちゅうおみまいもうしあげます』と書かれており、子供たちが一生懸命に書いたものだと感じました。とても癒されましたね。



## 健康に関するお役立ち情報

-舌磨きはしていますか-

皆様、歯磨きをする中で舌も磨いていますか？コロナウイルスやこれからの時期に流行ってくるインフルエンザにも舌磨きが効果的とのこと。お試し下さい。



## 睡眠について

日本人成人の5人に1人が何らかの不眠の症状を感じているそうです。皆様はどうでしょうか？

こんな不眠の悩みはありませんか？

- なかなか寝付けない【入眠障害】
  - 朝早くに目が覚める【早朝覚醒】
  - 夜中によく目が覚める【中途覚醒】
  - ぐっすりとした満足感がない【熟睡困難】
- 1つだけのこともあれば、複数のタイプを伴っている場合も多くあります。

眠れないことへの辛さ、不安、焦りを強く感じていませんか？

年を重ねると睡眠にも変化が起きます。生理的に仕方がないようですがなかなか受け入れられず不眠が進んでしまう場合も多いそうです。大切なことは、睡眠に対して不安になりすぎないことだそうです。

ポイント

睡眠は人それぞれ、日中の眠気に困らなければ十分!

ポイント

眠たくなってから床に就く、就寝時間にこだわりすぎない!

ポイント

同じ時刻に毎日起床する!

ポイント

朝起きたら太陽の日を浴びる!



認知症と睡眠には関係があった?

人間は睡眠によって脳の老廃物を排出しているそうです。しかし、睡眠時間が短いと老廃物がうまく排出できなくなり、結果として脳に老廃物が蓄積します。蓄積する老廃物の一つに、アルツハイマー型認知症の原因ではないかと考えられている、アミロイドがあるそうです。そのため、認知症と睡眠に関係があるのではないかと考えられています。また、近年の75歳以上の方の21時~23時に就寝する人に対して、23時以降に就寝する人の認知症発症リスクが約1.83倍あるとの研究結果があります。現在研究が進められている分野のようです。

テレビで寝付きがよくなると紹介されていた

**手足かりかり体操**を皆さまにも紹介したいと思います!

仰向きに寝て、両手・両足をあげ、ぶるぶると動かします。  
血流改善・むくみ解消などの効果があるそうです。寝る前に行うことで体が温まり、寝付きがよくなるとのこと。



7/5 麦わら帽子作り



7/26 百合の花作り



8/6折り紙クラブ



# 行事写真

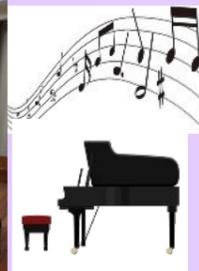
8/19 ほのぼの会



8/16 金魚の置き物作り



9/20 ピアノ演奏



## 今後の行事

10月

折り紙クラブ、ハロウィン手芸、五平餅の日、消防訓練、キャンディストラップ作り、焼きそば作り、しまむら送迎、薬局送迎、もちもちドーナツ作り

11月

ふじの会、焼き餃子の日、折り紙クラブ、インフルエンザ予防接種、ほのぼの会、ETC寿司、おやつの日

12月

いのこメガネさんによる補聴器・メガネの無料点検、折り紙クラブ、ぜんざいの日、年忘れお茶会

令和2年度6月7日(日)に評議員会が開催され、令和元年度の決済が承認されました。

Table with financial data for '事業活動計算書' (Business Activity Statement) for the fiscal year ending March 31, 2020. It includes columns for '当年度決算' (Current Year Results), '前年度決算' (Previous Year Results), and '増減' (Increase/Decrease). The table is divided into sections for 'サービス活動増減差額' (Service Activity Increase/Decrease) and '経常増減差額' (Regular Increase/Decrease).

Table with financial data for '事業活動計算書' (Business Activity Statement) for the fiscal year ending March 31, 2020. It includes columns for '当年度決算' (Current Year Results), '前年度決算' (Previous Year Results), and '増減' (Increase/Decrease). The table is divided into sections for 'サービス活動増減差額' (Service Activity Increase/Decrease) and '経常増減差額' (Regular Increase/Decrease).

## 貸借対照表

令和2年3月31日 現在

法人名 社会福祉法人 愛江会  
拠点区分 第三号第一様式

Table with financial data for '貸借対照表' (Balance Sheet) for the fiscal year ending March 31, 2020. It includes columns for '資産の部' (Assets) and '負債の部' (Liabilities). The table is divided into sections for '流動資産' (Current Assets), '固定資産' (Fixed Assets), '負債' (Liabilities), and '純資産' (Equity).